



Seoi o toshi

Ovo bacanje spada u kategoriju ručnih bacanja ( te waza). Izvodi se snažnim povlačenjem rukama, istovremenim okretanjem tijela i postavljanjem noge. To je moj najdraže bacanje. Izvodim ga iz desnog garda kretanjem u nazad. Na snažno guranje uke reagiram tako da desnom rukom zakvačim ukeovu desnu ruku, desnom nogom blokiram ukeovu desnu nogu i lijevom rukom povlačim ukeu u smjeru kretanja preko noge. Volim ovo bacanje zbog njegove jednostavnosti i kombinacije s drugim bacanjima.